సాక్షి
తూర్పుగోదావరి
ఆదివారం । 26 । జనవరి । 2025



నిత్యాన్నదానానికి రూ.లక్ష

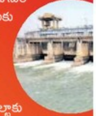
అన్నవరం: సత్యదేవుని నిత్యాన్నదాన పథకానికి మురమళ్ల పెంటయ్య (గొల్లప్రోలు) రూ.లక్ష విరాళం సమర్పించారు. ఆయనకు ఈఓ సుబ్బారావు అన్నదానం బాండ్ అందజేశారు.



బ్రహ్మోత్సవాలకు భారీ విరాళం

ఆలమూరు: ఫిబ్రవరి 16 నుంచి జరిగే చింతలూరు వేంకటేశ్వరుని బ్రహ్మోత్సవాల్లో అన్నదానానికి స్థానిక మురళీకృష్ణ సంస్థల అధినేత వంటిపల్లి పాపారావు రూ.1,01,116 అందజేశారు.

డెల్టాలకు 9,945 క్యూసెక్కులు



ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ నుంచి గోదావరి డెల్టా కాలువలకు శనివారం 9,945 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేశారు. ఇందులో తూర్పు డెల్టాకు 3075, మధ్య డెల్టాకు 1,870, పశ్చిమ డెల్టాకు 5 వేల క్యూసెక్కులు వదిలారు. బ్యారేజీ వద్ద నీటిమట్టం 8.80 అడుగులుగా ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

గవర్నర్ ఎట్ హోమ్‌కు ఆహ్వానం



దేవి వరలక్ష్మి

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా విజయవాడలోని రాజ్‌భవన్‌లో రాష్ట్ర గవర్నర్ ఏర్పాటు చేసే ఎట్ హోమ్ కార్యక్రమానికి ఫ్రంట్‌లైన్ హెల్త్ వర్కర్ పెనుగొండ దేవి వరలక్ష్మికి ఆహ్వానం అందించింది. జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ కె.వెంకటేశ్వరరావు శనివారం ఒక ప్రకటనలో ఈ విషయం తెలిపారు. దేవి వరలక్ష్మి ధవళేశ్వరం పీహెచ్‌సీ పరిధి పిడింగొయ్యి–3 ఎంఎల్‌హెచ్‌పీగా పని చేస్తున్నారు. ఫ్రంట్ లైన్ హెల్త్‌కు సంబంధించి ప్రజలకు ఉత్తమ సేవలు అందించినందుకు గాను ఆమెను ఎట్ హోమ్ కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించారు.

ఘనంగా ఓటర్ల దినోత్సవం



ర్యాలీలో పాల్గొన్న కలెక్టర్ ప్రశాంతి, ఎస్పీ నరసింహ కిశోర్ తదితరులు

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవాన్ని జిల్లా యంత్రాంగం శనివారం ఘనంగా నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా వై.జంక్షన్ నుంచి శ్రీ వెంకటేశ్వర ఆనం కళా కేంద్రం వరకూ నిర్వహించిన ర్యాలీని జిల్లా కలెక్టర్ పి.ప్రశాంతి.. ఎస్పీ నరసింహ కిశోర్ తదితరులతో కలసి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం కళా కేంద్రంలో ఓటర్ల దినోత్సవం సభను జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.చిన్న రాముడుతో కలసి కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. సీనియర్ సిటిజన్ ఓటర్లను సన్మానించి, యువ ఓటర్లకు ఫొటో ఓటర్ గుర్తింపు కార్డులు పంపిణీ చేశారు. వ్యాసరచన, డిబేట్ పోటీల విజేతలకు బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. ప్రత్యేక ఎన్నికల జాబితా సంక్షిప్త సవరణలో ఉత్తమ సేవలందించిన బీఎల్‌ఓలకు ప్రశంసా పత్రాలు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రేపు నిధి ఆప్ కే నికట్

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి సంస్థ (ఈపీఎఫ్ఓ) రాజమహేంద్రవరం ప్రాంతీయ కార్యాలయం పరిధిలో సోమవారం ఉదయం 9 గంటల నుంచి నిధి ఆప్ కే నికట్ – జిల్లా ఔట్ రీచ్ ప్రోగ్రాం నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రాంతీయ పీఎఫ్ కమిషనర్–2 వైడీ శ్రీనివాస్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో ఈ విషయం తెలిపారు. పీఎఫ్ సభ్యులు, పింఛనుదారులు, ఆయా సంస్థలు, ఈ కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, తమ ఫిర్యాదులు సమర్పించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ శిబిరాల్లో డిజిటల్ లైఫ్ సర్టిఫికెట్లు కూడా సమర్పించవచ్చన్నారు.

శిబిరాలు ఎక్కడంటే..

- రాజమహేంద్రవరం కవలగొయ్యి రోడ్డులోని ది ఫ్యూచర్ కిడ్స్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ.
- కాకినాడ వాకలపూడి సంతోషిమాత ఆయిల్ రిఫైనరీ.
- కోనసీమ జిల్లాకు సంబంధించి యానాం పీపుల్స్ వలంటరీ సర్వీసెస్ ఆర్గనైజేషన్.
- ఏలూరు జిల్లాలో ఏలూరు శనివారపుపేట పీఏసీఎస్.
- పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా యలమంచిలి మండలం సింగంపల్లి పీఏసీఎస్.
- అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా దాలిపాడు ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ బాలుర రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల, గంగవరం మండలం మోహనపురం ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ పాఠశాల, మారేడుమిల్లి మండలం దేవరపల్లి ఆశ్రమ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల.

ఆక్సిజన్ కాన్సంట్రేటర్ బహూకరణ



ఆక్సిజన్ కాన్సంట్రేటర్ అందజేస్తున్న ప్రసాద్

దేవరపల్లి: ఆపదలో ఉన్న వారికి మేమున్నామంటూ భరోసా కల్పిస్తూ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అనేక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న మానవత స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థకు పలువురు దాతలు తమ వంతు సాయం అందిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా యర్నగూడెంలోని కార్యాలయంలో మానవత స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ రాష్ట్ర కన్వీనర్ బలుసు సత్యనారాయణ, విజయలక్ష్మి దంపతులకు రాజమహేంద్రవరానికి చెందిన ఎంవీఎస్ ప్రసాద్ శనివారం రూ.లక్ష విలువైన ఆక్సిజన్ కాన్సంట్రేటర్‌ను అందజేశారు. వైద్యులు సిఫారసు చేసిన రోగులకు అత్యవసర సమయంలో ఈ ఆక్సిజన్ కాన్సంట్రేటర్‌ను ఉచితంగా అందిస్తామని ఈ సందర్భంగా సత్యనారాయణ తెలిపారు. దాత ప్రసాద్‌ను సత్యనారాయణ దంపతులు అభినందించారు. కార్యక్రమంలో సంస్థ డైరెక్టర్ కూచిపూడి సత్యనారాయణ, ఆచంట సుభాష్‌చంద్రబోస్, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.



ఈ సొగసు చూడతరమా..: ఆలమూరు మండలం బడుగువానిలంకలో పూలతోటల వద్ద సందర్శకులు

ఫ్లవర్‌ఫుల్

- లాభసాటిగా పూల సాగు
- గోదావరి చెంతన గుబాళింపు
- ఏటిగట్టును ఆనుకుని, లంక గ్రామాల్లోనూ తోటలు



అమ్మకానికి పూలను సిద్ధం చేస్తున్న రైతు

సాక్షి, అమలాపురం: అందమైన నర్సరీలు.. పరిమళాలు వెదజల్లే పూల తోటలు అనగానే ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని కడియం, కడియపులంక చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలే గుర్తుకొస్తాయి. అయితే, వాటితో పాటు ఉమ్మడి జిల్లాలో పలుచోట్ల పూల సాగు పెద్ద ఎత్తున జరుగుతోంది. ఈ పూల తోటలు రైతులకు ఆదాయం తీసుకురావడంతో పాటు ప్రకృతి అందాలకు నెలవుగా మారి పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తున్నాయి.

ధవళేశ్వరం, బొబ్బర్లంక, విజ్జేశ్వరం దిగువన గోదావరి నదీపాయల వెంబడి పూల తోటలు కనులకు విందు చేస్తున్నాయి. గౌతమి, వశిష్ఠ ఏటి గట్టు దిగువ నుంచి నదీగర్భం మధ్యలో ఉండే భూమితో పాటు గౌతమీ, వశిష్ఠ నదీపాయల మధ్య ఉన్న లంక గ్రామాల్లో పెద్ద ఎత్తున పూల సాగు నాలుగైదేళ్లుగా పెరుగుతోంది. వ్యవసాయ పంటలు వరి, మొక్కజొన్న, కూరగాయల కన్నా పూల సాగు రైతులకు లాభసాటిగా మారింది. స్థానిక అమ్మకాలతో పాటు అందుబాటులో కడియపులంక, కాకరపర్రు, సర్పవరం తదితర పూల మార్కెట్లు కూడా ఉండడం రైతులకు కలసి వస్తోంది. బంతి, చామంతి, చిట్టి చామంతి, గులాబీ, చిట్టి గులాబీ, కనకాంబరాలు, మల్లి, సన్నజాజులు, విరజాజులు వంటి పూల సాగు జరుగుతోంది. వీటితో పాటు హెలికోనియా, చిలక పువ్వు, ఆర్నమెంట్ రకాలను కూడా సాగు చేస్తున్నారు. చాలా మంది రైతులు ఒక రకం కాకుండా తమ పొలాల్లో కనీసం మూడు, నాలుగు రకాల పూలు సాగు చేస్తున్నారు. దీని ద్వారా ఏడాది పొడవునా ఎనీ టైం మనీ (ఏటీఎం) పద్ధతిలో రైతులకు ఆదాయం రావడం కూడా సాగు పెరగడానికి కారణమవుతోంది. ఏటిగట్టు దిగువన ఉన్న బెర్ములు, లంకల్లో ఒండ్రు మట్టి వల్ల దిగుబడి అధికంగా వస్తోంది. పైగా ఎరువులు, పురుగు మందుల వినియోగం కూడా చాలా తక్కువ కావడం లాభసాటిగా ఉందని రైతులు చెబుతున్నారు.

ఎక్కడ.. ఎన్ని ఎకరాలు..

గౌతమీ కుడి ఏటిగట్టును ఆనుకుని తూర్పు గోదావరి జిల్లా కడియం మండల పరిధిలో నర్సరీలతో పాటు పూలు సాగవుతున్నాయి. ఈ మండలంలో వేమగిరి, బుర్రిలంక, పొట్టిలంకల్లో ఏటిగట్టు బెర్ములు, లంకల్లో 2,500 ఎకరాల్లో సాగు జరుగుతోంది. ఇందులో సుమారు 600 ఎకరాల్లో అన్ని రకాల పూలు సాగవుతున్నాయని అంచనా. ఇదే జిల్లా పెరవలి మండలంలో కూడా సాగు అధికంగా ఉంది. ఇక్కడి కాకరపర్రు, తీపర్రు, ముక్కామలలో సుమారు 1,500 ఎకరాల వరకూ సాగవుతోంది. ఇక్కడ కూడా ఏటిగట్లను ఆనుకుని సాగు ఉంది.

పెరుగుతున్న విస్తీర్ణం

డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో ఆత్రేయపురం, ఆలమూరు, పి.గన్నవరం మండలాల్లో సైతం లంక భూములు, ఏటిగట్టు బెర్ములను ఆనుకుని పూల సాగు పెద్ద ఎత్తున జరుగుతోంది. ఇటీవల ఈ ప్రాంతాల్లో సాగు విస్తీర్ణం గణనీయంగా పెరిగింది. అధికారుల లెక్కల ప్రకారం ఇక్కడ 600 ఎకరాలు ఉంది. కానీ వాస్తవానికి ఇంతకు రెట్టింపు ఉంటుందని అంచనా. ఆత్రేయపురం మండలంలోనూ పూల సాగు అధికంగా ఉంది. ఇక్కడ ఇటు గౌతమీ, అటు వశిష్ఠ నదీపాయలను ఆనుకుని ఏటిగట్ల దిగువన పూలు పండిస్తున్నారు. ఆత్రేయపురం మండలం వాడపల్లి, ర్యాలి, అంకంపాలెం, పేరవరం గ్రామాల్లో పూలతోటలు ఉన్నాయి. కాకినాడ జిల్లా కాకినాడ రూరల్ సర్పవరం, పిఠాపురం, గొల్లప్రోలు, కోటనందూరు తదితర మండలాల్లో పూల సాగు జరుగుతోంది. గొల్లప్రోలు మండలం దుర్గాడ రైతులు విభిన్న పంటలు సాగు చేస్తుండగా, ప్రస్తుతం చామంతి తోటలతో మంచి లాభాలు ఆర్జిస్తున్నారు.

విస్తీర్ణం పెంచేందుకు కసరత్తు



జిల్లాలో పూల సాగు విస్తీర్ణం పెంచేందుకు ఉద్యాన శాఖ కసరత్తు చేస్తోంది. కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరం ఈ సాగుకు రాయితీలు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపాం. సాగు విస్తీర్ణం పెంపునకు సంబంధించి ఎంఐడీహెచ్ పథకంలో హెక్టారుకు రూ.20 వేలు, ఆర్‌కేవీవైలో రూ.16 వేల చొప్పున రాయితీ ఇవ్వాలని ప్రభుత్వానికి నివేదిక పంపాం. అనుమతులు రావాల్సి ఉంది.

– బీవీ రమణ, జిల్లా ఉద్యాన శాఖ అధికారి, అమలాపురం

సండే స్పెషల్

పర్యాటక కేంద్రాలుగా..



విరుల సిరులు బారులు తీరినట్టు..: గొల్లప్రోలు మండలం దుర్గాడలో విరగబూసిన చామంతి తోట

పూల సాగు జరిగే ప్రాంతాలు ఇప్పుడు పర్యాటక కేంద్రాలుగా మారుతున్నాయి. రావులపాలెం నుంచి బొబ్బర్లంక మీదుగా రాజమహేంద్రవరం, కొవ్వూరుకు వ్యక్తిగత వాహనాలపై వెళ్లేవారు.. వాడపల్లి వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయానికి వచ్చేవారు పూల సాగు జరిగే తోటలను సందర్శిస్తున్నారు. పూల తోటల వద్ద షార్ట్ ఫిల్మ్‌లు, చివరకు వివాహాలు, ఇతర కార్యక్రమాలకు సంబంధించి ఫొటోషూట్‌లు కూడా పెరిగాయి. కార్తిక మాసంతోపాటు శీతాకాలంలో విరివనాలకు పర్యాటకుల తాకిడి అధికంగా ఉంటోందని రైతులు చెబుతున్నారు. ఉదయం దట్టంగా కమ్ముకున్న మంచు వీడుతున్న సమయంలో గోదావరి చెంతనే అందమైన పూల తోటలను నయనానందకరంగా చూసే ప్రకృతి ప్రేమికుల సంఖ్య రానురానూ పెరుగుతోంది.

సౌకర్యాలు పెంచాలి



వాడపల్లి ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు ఏటిగట్టుపై వెళ్తూ మా పూల తోటల వద్ద ఆగి ఫొటోలు, వీడియోలు తీసుకుంటున్నారు. కొంతమంది చిన్న చిన్న షూటింగ్‌లు చేసుకుంటున్నారు. పూల సాగు సీజనల్ వ్యాపారంగా మారింది. పూలను నిల్వ చేసుకునే సౌకర్యాలు పెంచాల్సి ఉంది.

– ఏపుగంటి వెంకట్రావు, వాడపాలెం, ఆత్రేయపురం మండలం

సాగుకు ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి



పూల సాగుకు మరింత ప్రోత్సాహం.. రాయితీలు అందించాలి. సీజన్‌లో రూ.100 నుంచి రూ.200 వరకూ ధర వస్తోంది. కానీ అన్ సీజన్‌లో కోత కోయకుండా వదిలేయాల్సి వస్తోంది. గత ఏడాది నుంచి సాగు కొంత వరకూ లాభసాటిగా ఉంది. పూల అందాలను చూసే సందర్శకులు రావడమనేది ఎప్పుడూ ఉండేదే

– యర్రంశెట్టి వెంకటేష్, బడుగువానిలంక, ఆలమూరు మండలం



గోదారి చెంతన రంగురంగుల తివాచీలా..: ఆత్రేయపురం మండలం వాడపల్లిలో పువ్వుల సాగు



కనులకు విందులా..: ఆలమూరు మండలం బడుగువానిలంకలో విస్తారంగా బంతిపూల తోటలు

నర్సరీలో గణతంత్ర సందడి



గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని స్థానిక పల్ల వెంకన్న నర్సరీలో ఏర్పాటు చేసిన మొక్కల కూర్పు సందర్శకులను ఆకట్టుకుంటోంది. మువ్వన్నెల జెండా, ఎర్రకోట ఆకృతులతో పాటు రిపబ్లిక్ డే ఆంగ్ల అక్షరాలను నర్సరీ డైరెక్టర్ పల్ల వెంకటేష్, వినయ్ ఆధ్వర్యాన తీర్చిదిద్దారు. ఎర్రకోటపై జాతీయ జెండా రెపరెపలాడి 75 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుని 76వ వసంతంలోకి అడుగు పెడుతున్న సందర్భంగా ఈ ఆకృతిని ఏర్పాటు చేశామని నర్సరీ అధినేత పల్ల సత్యనారాయణమూర్తి తెలిపారు.

– కడియం

తొలి తిరుపతిలో భక్తుల రద్దీ

పెద్దాపురం: మండలంలోని తొలి తిరుపతి గ్రామంలో స్వయంభువుగా వేంచేసిన శృంగార వల్లభ స్వామి ఆలయానికి శనివారం భక్తులు పోటెత్తారు. వేకువ జాము నుంచే భక్తుల రాక ప్రారంభమైంది. క్రమంగా రద్దీ పెరిగి ఆలయ ప్రాంగణం కిక్కిరిసి పోయింది. సుమారు 20 వేల మంది భక్తులు స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఆరు వేల మంది భక్తులకు ప్రసాద వితరణ, అన్నదానం ఏర్పాటు చేశామని ఆలయ ఈఓ వడ్డి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. కేశఖండన, వివిధ సేవల టికెట్లు, అన్నదాన విరాళాల ద్వారా స్వామి వారికి రూ.2,21,512 ఆదాయం సమకూరిందని ఈఓ శ్రీనివాస్ తెలిపారు.



స్వామి వారి దర్శనానికి బారులు తీరిన భక్తులు

గణతంత్ర వేడుకలకు ఏర్పాట్లు పూర్తి



గణతంత్ర వేడుకలకు రిహార్సల్ చేస్తున్న సాయుధ పోలీసు దళాలు

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): జిల్లా స్థాయి గణతంత్ర వేడుకలకు నగరంలోని ఆర్ట్స్ కళాశాల ప్రాంగణం ముస్తాబైంది. ఆదివారం జరిగే ఈ వేడుకల్లో కలెక్టర్ పి.ప్రశాంతి జాతీయ పతాకాన్ని ఎగురవేస్తారు. ఆర్ట్స్ కళాశాలలో ఏర్పాట్లను ఆర్డీవో కృష్ణనాయక్, ఇతర అధికారులతో కలిసి జేసీ ఎస్.చిన్నరాముడు శనివారం పరిశీలించారు. గణతంత్ర వేడుకల్లో ప్రణాళిక విభాగం, పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ, పరిశ్రమలు, పర్యాటకం, నైపుణ్య విభాగం, ఉన్నత విద్య, ఆరోగ్యం, కుటుంబ సంక్షేమం – జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్యం, మహిళా, శిశు సంక్షేమం, జలవనరులు, వ్యవసాయ, మత్స్య, ఇంధన, ఉద్యాన తదితర శాఖల శకటాలను ప్రదర్శిస్తారని వివరించారు. గణతంత్ర వేడుకల నేపథ్యంలో వివిధ శాఖల ద్వారా చేపట్టిన కార్యక్రమాల పురోగతిపై కలెక్టర్ ప్రశాంతి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం లేకుండా జనరేటర్ ఏర్పాటు చేయాలని, అగ్నిమాపక శాఖ కూడా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

కల్లు కార్మికులకు జెల్ల



తాటిచెట్టుపై కల్లు తీస్తున్న గీత కార్మికుడు

- మద్యం షాపుల కేటాయింపులో కల్లుగీత సొసైటీలకు అన్యాయం
- ఇస్తామన్నది 20 శాతం.. ఇచ్చింది 10 శాతం
- పైగా రూ.2 లక్షల నాన్ రిఫండబుల్ డిపాజిట్ చెల్లించాలని షరతు
- సొసైటీలకు కాకుండా తెలుగు తమ్ముళ్లకు లబ్ధి చేకూరేలా జీఓ
- ఇది అన్యాయమని గీత కార్మిక నేతల మండిపాటు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: కల్లు గీసుకుంటూ పొట్ట పోసుకుంటున్న గీత కార్మికులకు కూటమి సర్కార్ జెల్ల కొట్టింది. తాము అధికారంలోకి వస్తే కల్లు గీత కార్మికుల తలరాత మార్చేస్తామంటూ ఎన్నికల ముందు కూటమి నేతలు ఊరూవాడా ఊదరగొట్టారు. తీరా అధికారంలోకి వచ్చాక ఇతర వర్గాల మాదిరిగానే గీత కార్మికులకు కూడా 'హ్యాండ్' ఇచ్చారు.

ఏం జరిగిందంటే..

మద్యం దుకాణాల్లో 20 శాతం కల్లుగీత కార్మిక సొసైటీలకు కేటాయిస్తామని, అతి తక్కువ రుసుంతోనే దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తామని కూటమి నేతలు ఆశలు కల్పించారు. తీరా చూస్తే మద్యం దుకాణాలను కల్లుగీత సొసైటీలకు కాకుండా ఆ సామాజికవర్గంలోని ఉప కులాల వారీగా వ్యక్తులకు కేటాయించారు. జిల్లాలో అన్ రిజర్వుడ్ కేటగిరీ కింద మొత్తం 125 మద్యం దుకాణాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఎన్నికల వేళ కూటమి నేతలు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం వీటిలో 20 శాతం కల్లుగీత కార్మిక సొసైటీలకు కేటాయించాలి. ఇప్పుడు 10 శాతం మాత్రమే.. అంటే కేవలం 13 షాపులను అది కూడా గీత కార్మికులకు కేటాయించారు. లైసెన్సు ఫీజు 50 శాతం తగ్గించినప్పటికీ, దరఖాస్తు చేయదలచిన **వారు నాన్ రిఫండబుల్ కింద రూ.2 లక్షలు చెల్లించాలి. లాటరీలో దుకాణం రాకుంటే ఈ రూ.2 లక్షలు తిరిగి ఇవ్వరన్నమాట. నిరుపేదలైన గీత కార్మికులను ఈవిధంగా దోచుకోవడంపై సంబంధిత వర్గాలు తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడుతున్నాయి.**

ఎక్కడెక్కడ ఎవరికంటే..

కల్లుగీత కార్మికుల్లో ఏయే ఉప కులాలకు ఎక్కడెక్కడ షాపులు కేటాయించాలనే అంశంపై జాయింట్ కలెక్టర్ చిన్నరాముడు శుక్రవారం కలెక్టరేట్‌లో లాటరీ నిర్వహించారు. కల్లు గీత కులాలకు రిజర్వు చేసిన 13 దుకాణాల్లో అనపర్తి, నిడదవోలు రూరల్ మండలాలు గౌడ ఉపకులానికి కేటాయించారు. శెట్టి బలిజ కులానికి రాజమహేంద్రవరం నగరం, బిక్కవోలు, చాగల్లు, దేవరపల్లి, గోపాలపురం, కడియం, కోరుకొండ, పెరవలి, రంగంపేట, సీతానగరం, తాళ్లపూడి మండలాలను కేటాయించారు. ఆయా మండలాల్లో ఏర్పాటు చేసే మద్యం దుకాణాలకు సంబంధిత ఉప కులాలకు చెందిన వారు జిల్లావ్యాప్తంగా ఎక్కడి నుంచైనా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఒకే వ్యక్తికి లాటరీలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ షాపులు వస్తే, ఒక్కటి మాత్రమే మంజూరు చేస్తారు.

రేపటి నుంచి దరఖాస్తుల స్వీకరణ

గీత కార్మికుల కోటా మద్యం దుకాణాలకు కలెక్టర్ సోమవారం గెజిట్ విడుదల చేస్తారు. అదే రోజు నుంచి ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్‌లో దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తారు. ఫిబ్రవరి 5వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటల వరకూ దరఖాస్తుకు గడువు ఉంటుంది. వచ్చే నెల 7న లాటరీ ద్వారా షాపులు కేటాయిస్తారు. 8వ తేదీ నుంచి మద్యం దుకాణాలు ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు.

సొసైటీలకే కేటాయించాలి



కులాల వారీగా వైన్‌షాపులు ఇవ్వడం వలన ఆర్థికంగా బలంగా ఉన్న వ్యక్తులకే లబ్ధి చేకూరుతుంది. అదే కల్లుగీత కార్మిక సొసైటీలకు ఇస్తే పదిమందికి ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఎక్కువ శాతం పేదలైన గీత కార్మికులు రూ.2 లక్షల దరఖాస్తు రుసుం ఎలా చెల్లించగలరు? షాపు ఎలా ఏర్పాటు చేసుకోగలుగుతారు? అందువలన మద్యం షాపులను సొసైటీలకే కేటాయించాలి.

– మట్టా శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శి, కల్లుగీత కార్మికుల సొసైటీ, రాజమహేంద్రవరం

20 శాతం షాపులు ఇవ్వాలి



కల్లుగీత కార్మికులకు 20 శాతం మద్యం షాపులు కేటాయిస్తామని ఎన్నికల ముందు చెప్పిన చంద్రబాబు.. ఇప్పుడు 10 శాతానికే పరిమితం చేశారు. అధికారంలోకి వచ్చాక ఇలా అన్యాయం చేయడం దారుణం. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వ పెద్దలు పునరాలోచించి, 20 శాతం షాపులు కేటాయించాలి.

– మట్టా శేషు, ఉపాధ్యక్షుడు, కల్లుగీత కార్మికుల సొసైటీ, రాజమహేంద్రవరం

సొసైటీ నేతల ఆగ్రహం

సొసైటీలను కాదని, గీత కార్మికులకు వ్యక్తిగ**తంగా మద్యం** దుకాణాలు కేటాయించడంపై **కల్లు గీత కార్మికు**ల సొసైటీల నేతలు మండిపడు**తున్నారు. ఏటా** నాలుగు నెలలు కల్లు **అమ్ముకుని జీవిం**చే గీత కార్మికుల్లో పేదలే **ఎక్కువగా ఉంటా**రు. అటువంటి వారు రూ.2 **లక్షల డిపాజిట్** చెల్లించడమే కష్టమైతే.. **దుకాణం ఏవిధం**గా ఏర్పాటు చేయగలరని **ప్రశ్నిస్తున్నారు.** దీనికి బదులు ఎటువంటి **దరఖాస్తు రుసుం** లేకుండా సొసైటీలకు వైన్‌షాపులు కేటాయిస్తే పదిమందికి మేలు జరిగేదని చెబుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని జాయింట్ కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకుని వెళ్లినా ప్రయోజనం లేకుండా పోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అధికార పార్టీకి చెందిన ధనికులకే ప్రయోజనం చేకూరేలా జీఓ ఉందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి సొసైటీలకే మద్యం షాపులు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

క్లుప్తంగా

రేపటి నుంచి పారా వాలీబాల్ పోటీలు

తుని: స్థానిక రాజా కళాశాల మైదానంలో ఈ నెల 27, 28వ తేదీల్లో దివ్యాంగులకు పారా వాలీబాల్ పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు పారా వాలీబాల్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర శాఖ అధ్యక్షుడు బోడపాటి శివదత్ తెలిపారు. శనివారం రాజా కళాశాల మైదానంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలకు చెందిన దివ్యాంగ మహిళలు, పురుషులు 120 మంది హాజరవుతారన్నారు. 4వ రాష్ట్ర స్థాయి పారా వాలీబాల్ పోటీల్లో ప్రతిభ చూపిన క్రీడాకారులను రాష్ట్ర జట్టుకు ఎంపిక చేస్తామన్నారు. వీరు జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొంటారని, అందులో ప్రతిభ చూపితే ఇండియా తరఫున పారా ఒలింపిక్ పోటీలకు అర్హత సాధిస్తారన్నారు. ఈవెంట్ ఆర్గనైజర్ గోవింద్, అసోసియేషన్ కార్యదర్శి జీఎస్ సంతోష్, ఎం.ప్రశాంత్, డి.స్వరూఫ్, సీహెచ్ గణేష్, వి.సత్యనారాయణ, వి.వెంకటరమణ, రాజ బంగారీ, సుంకర సాయి, సురేంద్ర పాల్గొన్నారు.

అంబాజీపేట కొబ్బరి మార్కెట్



కొబ్బరి రకం	ధర (రూ.ల్లో)
కొత్తకొబ్బరి (క్వింటాల్)	14,000 - 14,500
కొత్తకొబ్బరి (రెండవ రకం)	9,500 - 10,000
కురిడీ కొబ్బరి (పాతవి)	
గండేరా (వెయ్యి)	20,000
గటగట (వెయ్యి)	17,500
కురిడీ కొబ్బరి (కొత్తవి)	
గండేరా (వెయ్యి)	19,000
గటగట (వెయ్యి)	17,000
నీటికాయ,పాత (ముక్కుడు)కాయ (వెయ్యి)	15,000 - 15,500
కొత్త (పచ్చి)కాయ (వెయ్యి)	16,000 - 16,500
కొబ్బరి నూనె (15 కిలోలు)	3,750
ఒక కిలో	260

కూరగాయాలు



జొన్నాడలో రిటైల్ కూరగాయల దుకాణం

- విక్రయాల్లో దళారుల చేతివాటం
- హోల్‌సేల్‌కు రిటైల్‌కు భారీ వ్యత్యాసం
- ధర తగ్గినా రెట్టింపు రేటుకు అమ్మకాలు

ఆలమూరు: ధరలు దగ్గినా.. దళారులు ఎక్కడా తగ్గడం లేదు. మార్కెట్‌లో కూరగాయల విక్రయాలను శాసిస్తూ వినియోగదారుల జేబులకు చిల్లులు పెడుతున్నారు.. ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని లంక, చాగ్నలాడు, మెట్ట ప్రాంతాల్లో సాగు చేసిన కూరగాయ తోటలు ఒకేసారి దిగుబడికి రావడంతో ధరలు రోజు రోజుకూ పతనమవుతున్నాయి. కానీ బహిరంగ మార్కెట్‌లో మాత్రం ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. రైతుకు వినియోగదారుడికి మధ్య దళారులు, వ్యాపారుల పాత్ర అధికంగా ఉండటమే దానికి కారణం. ఆరుగాలం శ్రమించి పండించిన పంటకు కనీసం కోత ఖర్చులు కూడా రాక రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయే ప్రమాదం ఏర్పడింది. ఇదే క్రమంలో రైతు నుంచి వినియోగదారుడి ఇంటికి చేరేసరికి కూరగాయల ధర దాదాపు మూడు రెట్లు పెరుగుతుంది. కూరగాయల సాగులో దళారీ వ్యవస్థ బాగుపడుతుందే తప్ప ఉద్యాన రైతుకు మాత్రం సరైన ప్రతిఫలం దక్కడం లేదు.

రోజు రోజుకూ తగ్గుతున్నా..

కూరగాయల ధరలన్నీ కిలో రూ.30 లోపు ఉన్నా చిరు, రిటైల్ వ్యాపారుల వద్ద రూ.50 పైగా పలుకుతుంది. జిల్లాలో కొన్నిచోట్ల ఉన్న రైతుబజార్లతో మాత్రం కూరగాయలు ఇంచుమించుగా కొనుగోలు చేసే స్థితిలో ఉన్నాయి. తగ్గిన కూరగాయల ధరలతో రైతులకు ఏవిధమైన లాభదాయకంగా లేకపోగా.. దళారులు, రిటైల్ వ్యాపారులకు మాత్రం వరంగా మారింది. హోల్‌సేల్ వ్యాపారులు కృత్రిమ కొరత సృష్టించడంతో ఉల్లి, బంగాళదుంపల ధరలు మాత్రం తగ్గడం లేదనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతుంది. గోదావరికి సంభవించిన వరదలు తగ్గుముఖం పట్టిన తరువాత లంక ప్రాంతాల ఉద్యాన రైతులు కూరగాయల సాగు చేపట్టారు. ఉమ్మడి జిల్లాలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో ఇంచుమించుగా జనవరి మొదటి వారంలోనే కూరగాయల పంట అందుబాటులోకి రావడంతో రికార్డు స్థాయిలో ధర పతనమైంది. మడికి అంతర్రాష్ట్ర కూరగాయల మార్కెట్‌తో పాటు రావులపాలెం, రాజమహేంద్రవరం తదితర ప్రాంతాల్లోని మార్కెట్‌లో ఎగుమతులు అంతగా లేకపోవడంతో కూరగాయల ధరలు రోజు రోజుకూ తగ్గిపోయే పరిస్థితి నెలకొంది.



ధరల్లో భారీ పతనం

ఏడాదిలో అత్యధికంగా రూ.60 పైన ఉండే వంకాయ, దొండ, బీరకాయ, కాకర తదితర కూరగాయలు హోల్‌సేల్ మార్కెట్‌లో రూ.20 నుంచి రూ.25 వరకూ పలుకుతున్నాయి. దిగుమతి చేసుకునే స్థాయి నుంచి ఎగుమతి చేసుకునే స్థాయికి టమోటా చేరుకోవడంతో వాటి ధర కూడా భారీగా పతనమైంది. రైతులకు కనీసం కోత ఖర్చులు కూడా వచ్చే అవకాశం లేకుండా కిలో ధర రూ.పదికి పడిపోయింది. పచ్చిమిర్చి కిలో రూ.27కు దిగజారింది. కంద, బెండ ధరలు మాత్రం నిలకడగా ఉన్నాయి. క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, అరటి, ఆనపకాయ ధరలు అంతంత మాత్రంగానే ఉన్నాయి. ఉల్లిపాయలను కోస్తేనే కాదు కొనుగోలు చేసినా వినియోగదారులకు కన్నీళ్లు రప్పిస్తుంది. రాష్ట్రంలో ఉల్లిని పండించే కర్నూలు, అనంతపురం, నంద్యాల ప్రాంతాల్లో గతంలో కురిసిన భారీ వర్షాలతో పంట తీవ్రంగా దెబ్బతింది. ఇదే క్రమంలో ఉల్లిని అధికంగా పండించే మహారాష్ట్రలోని నాసిక్, సోలాపూర్, నాందేడ్, నాగపూర్, కామత్‌నగర్ నుంచి దిగుమతులు తగ్గిపోవడంతో పక్షం రోజుల నుంచి పెరుగుతూ వస్తుంది. అక్కడ ఉల్లి నిల్వలు పూర్తిగా తగ్గిపోవడంతో పాటు కొత్త పంట ఇంకా అందుబాటులోని రాకపోవడం వల్ల పెరుగుదలకు కారణమైంది. ఉల్లి హోల్‌సేల్ వ్యాపారులు గతం నుంచే ఉల్లిపాయలను గణనీయంగా నిల్వ చేసుకుని కృత్రిమ కొరత సృష్టించడం వల్లే పెరిగిన ధరలు అలాగే ఉండిపోయాయనే వాదన వినిపిస్తుంది. ఒకప్పుడు డబుల్ సెంచరీకి చేరువైన కొత్తిమీర ప్రస్తుతం కిలో రూ.12 పలుకుతోంది.

దిగుబడి ఉన్నా ధర లేదు



మడికి అంతర్రాష్ట్ర కూరగాయల మార్కెట్‌లో ధరలు దారుణంగా పడిపోయాయి. టమోటా, వంకాయలు, కొత్తిమీరకు కనీసం కోత, రవాణా ఖర్చులు రావడం లేదు. లంక రైతులు సాగు చేసిన పంట అంతా ఒకేసారి కోత దశకు రావడంతో ధరల పతనానికి కారణమైంది. పంట దిగుబడి ఉన్నా సరైన గిట్టుబాటు ధర లేక తీవ్రంగా నష్టపోయే పరిస్థితి వచ్చింది.

– వి.సూరిబాబు, రైతు, బడుగువానిలంక

హోల్‌సేల్, రిటైల్ మార్కెట్‌లో కూరగాయల ధరలు (కిలోకు రూ.లో)

కూరగాయలు	హోల్‌సేల్	రిటైల్	కూరగాయలు	హోల్‌సేల్	రిటైల్
ఉల్లి	35	50	టమోటా	12	30
మిరపకాయ	27	60	బీరకాయలు	32	70
అల్లం	45	100	గోరుచిక్కుళ్లు	25	80
బంగాళదుంప	25	40	ఆనపకాయ	10	25
వంకాయలు	14	40	కాకరకాయలు	25	60
బెండకాయ	35	60	కంద	40	70
బీట్‌రూట్	30	60	పెండలం	30	70
కాలీఫ్లవర్	15	30	బీన్స్	60	90
చిక్కుడు కాయలు	35	60	కీర దోస	25	60
నాటు చిక్కుళ్లు	50	90	క్యాబేజీ	50	85
అరటి కాయలు	5	10	ములక్కాడ (1)	6	10
దొండకాయలు	25	60	కొత్తిమీర (కట్ట)	12	50



మడికి అంతర్రాష్ట్ర కూరగాయల మార్కెట్‌లో ఎగుమతులు చేస్తున్న కూలీలు

కూరగాయలు కొనలేకపోతున్నాం



బహిరంగ మార్కెట్‌లో కూరగాయలను కొనలేకపోతున్నాం. హోల్‌సేల్‌గా కూరగాయల ధరలు తగ్గినా ఆ ప్రయోజనాలను మాత్రం మా లాంటి వినియోగదారులకు దళారీ వ్యవస్థ చేరనివ్వడం లేదు. రైతు బజార్లు పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులో లేకపోవడం కూడా ఓ కారణంగా కనిపిస్తుంది.

– ఇల్లూరి పట్టాభి, పినపళ్ల, ఆలమూరు మండలం

హత్యకు వివాహేతర సంబంధమే కారణమా!

కంబాలచెరువు (రాజమహేంద్రవరం): స్థానిక వీరభద్రపురంలో శుక్రవారం రాత్రి జరిగిన హత్యకు వివాహేతర సంబంధమే కారణమని తెలుస్తోంది. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు.. తల్లితో వివాహేతర సంబంధం.. ఆ విషయాన్ని తండ్రి ఇద్దరు పిల్లలకు చెప్పడం.. తండ్రి నిత్యం మద్యం తాగి రావడం... దీంతో అతని బాధ చూడలేక ఓ కొడుకు ముందస్తు పథకం ప్రకారం కిలారు పోతురాజును హత్య చేసినట్లు తెలిసింది. చాలా కాలంగా హతుడు కిలారు పోతురాజుకు, హత్య చేసిన కుమారుడి తల్లికి వివాహేతర సంబంధం నడుస్తోంది. దీనిపై పలుమార్లు అతని తండ్రి, తల్లికి వాగ్వాదాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ విషయాన్ని ఆమె భర్త పెద్ద మనుషుల వద్దకు తీసుకెళ్లాడు. వారు కిలారు పోతురాజుని పిలిచి హెచ్చరించినట్లు తెలిసింది. అయినా పోతురాజు తన విధానం మార్చుకోకపోవడం, ఈ ఘటనతో తన తండ్రి పూర్తిగా మద్యానికి బానిసైపోవడం చూసి ఆ కుమారుడు పథకం పన్నాడు. కొద్దిరోజుల క్రితం తనతో మాట్లాడే పనుంది రమ్మని పోతురాజుని పిలిచాడు. అతను ఏదో కారణం చెప్పి రాలేదు. శుక్రవారం ఉదయం తిరిగి ఫోన్ చేశాడు. సరే పని ముగించుకుని వస్తానని పోతురాజు చెప్పాడు. చీకటి పడుతుండగా పోతురాజు వీరభద్రపురంలోని ఒక ప్రాంతంలోకి వచ్చి ఆ కుమారుడిని పిలిచాడు. అతను వచ్చి పోతురాజుతో సుమారు అర గంటపైగా మాట్లాడాడు. తర్వాత తనను దింపేయమని చెప్పడంతో పోతురాజు అతనిని తన పల్సర్ బైక్‌పై వెనుక ఎక్కించుకున్నాడు. అలా మోటారు సైకిల్‌పై వెళ్తుండగా వీధి చివరికి వస్తుండగా ముందుగా అతను కొని తన జేబులో ఉంచుకున్న కత్తిని బయటకు తీసి వీపుపై గట్టిగా పొడిచాడు. దీంతో పోతురాజు హడలిపోయి గట్టిగా అరిచేలోపు కత్తితో మెడపై పలుమార్లు కోసినట్లు తెలిసింది. తీవ్ర రక్తస్రావమైన పోతురాజు అక్కడికక్కడే కుప్పకూలిపోయాడు. హత్య చేసిన ఆ మైనర్ బాలుడు పోలీసుల అదుపులో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

కుటుంబ సభ్యుల చేతిలో వ్యక్తి హతం



మృతి చెందిన శ్రీరంగం సూర్యవెంకట గణేష్

కడియం: భార్య, అత్త, మామల చేతిలో ఓ వ్యక్తి హత్యకు గురైన ఘటన శుక్రవారం అర్ధరాత్రి కడియపులంకలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు, స్థానికుల కథనం ప్రకారం.. కోరుకొండ గ్రామానికి చెందిన శ్రీరంగం సూర్యవెంకటగణేష్ అనే సురేష్ (36)కు 12 ఏళ్ల క్రితం దివాన్‌చెరువు గ్రామానికి చెందిన మాధవితో వివాహం అయ్యింది. వీరికి ఒక అమ్మాయి, అబ్బాయి. గణేష్ మద్యానికి బానిసై స్నేహితులతో తిరుగుతూ భార్యతో తరచూ గొడవ పడుతుండేవాడు. ఈ నేపథ్యంలో పెద్దల సమక్షంలో రెండేళ్ల నుంచి కడియపులంకలో ఇద్దరు పిల్లలతో వారు అద్దెకు ఉంటున్నారు. అయినప్పటికీ గణేష్‌లో ఎటువంటి మార్పు రాలేదు. ఈ నెల 4న ఇంటి నుంచి వెళ్లిన గణేష్ శుక్రవారం రాత్రి 8.30 గంటల సమయంలో మద్యం తాగి వచ్చి భార్యను డబ్బులు కావాలని అడిగాడు. తన వద్ద డబ్బుల్లేవని చెప్పగా భార్యతో గొడవ పడ్డాడు. అర్ధరాత్రి సమయంలో అత్తమామలు చప్పిడి నాగమణి, సత్తిబాబులు అక్కడే ఉండడంతో అడ్డుపడ్డారు. దీంతో వారిద్దరిని గణేష్ తోసేశాడు. దీంతో గణేష్‌ను మామ సత్తిబాబు, అత్త నాగమణి, భార్య మాధవిలు తల, కాళ్లపై బలంగా గాయాలు చేశారు. రాత్రి 12.20 గంటలకు గణేష్‌ను బంధువులు కడియం సీహెచ్‌సీకి తరలించగా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. ఈ సంఘటనపై గణేష్ తండ్రి ఉదయ భాస్కరరావు ఫిర్యాదు మేరకు కడియం పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎ.వెంకటేశ్వరరావు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ఎటు కూడినా 76



నిశాంత్ రెడ్డి

గండేపల్లి: గణిత చదరాలతో ఓ విద్యార్థి గణతంత్ర దినోత్సవానికి వినూత్న శుభాకాంక్షలు తెలిపాగు. దీనిని సూరంపాలెం ఆదిత్య యూనివర్సిటీలో ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ తృతీయ సంవత్సరం చదువుతున్న విద్యార్థి పెనుమల్లు నిశాంత్‌రెడ్డి చేశారు. ఈ గణిత చదరాలలో అడ్డు వరుసలు మొత్తం, నిలువ వరుసల మొత్తం, కర్ణాల మొత్తం, ఈ విధంగా పలు విధాలుగా ఎటు కూడిన 76 వచ్చే విధంగా రూపొందించారు. తన తండ్రి మల్లు సత్యనారాయణ రెడ్డి ప్రోత్సాహంతో తన మిత్రుడు బాల గణితావధాని తోటకూర సాయివంశీ వద్ద మెళకువలు నేర్చుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అతన్ని ఆదిత్య యూనివర్సిటీ ప్రో చాన్సిలర్ ఎస్.సతీష్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ ప్రో చాన్సిలర్ ఎం.శ్రీనివాసరెడ్డి, విభాగాధిపతి ఎం.వెంకటేష్ తదితరులు అభినందించారు.

26	11	22	17
21	18	25	12
15	20	13	28
14	27	16	19

గణిత చదరం

తలుపులు పగులగొట్టి సొత్తు చోరీ



ఆధారాలు సేకరిస్తున్న క్లూస్ టీం

రాజోలు: ఓ ఇంటి తలుపులు పగులగొట్టి రూ. 30 లక్షల విలువ చేసే సొత్తును గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు అపహరించుకుపోయారు. రాజోలులోని సత్తిరాజు వీధిలో ఈ చోరీ జరిగింది. చోరీ జరిగిన ఇంటిని రాజోలు సీఐ నరేష్‌కుమార్, ఎస్సై బి.రాజేష్‌కుమార్‌లు శనివారం పరిశీలించారు. ఈ నెల 20న ఇంటి యజమాని రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయుడు గెల్లి బాపన్న గుప్త ఆధ్యాత్మిక సేవా కార్యక్రమాల నిమిత్తం కుటుంబ సభ్యులతో కలసి అన్నవరం వెళ్లారు. ఈ నెల 24న పనిమనిషి ఇంటిని శుభ్రం చేసేందుకు రాగా ఇంటి ప్రధాన తలుపు పగులకొట్టి ఉండడాన్ని గమనించి స్థానికులకు చెప్పింది. దీంతో ఇంట్లో చోరీ జరిగిందని యజమాని బాపన్న గుప్తకు సమాచారం అందించారు. శుక్రవారం రాత్రి రాజోలు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఇంట్లో ఉన్న ఇనుప పెట్టెలో ఉన్న 45 కాసుల బంగారం, ఐదు కిలోల వెండి, రూ. 30 వేల నగదు చోరీకి గురైనట్లు బాపన్న గుప్త పోలీసులకు వివరించారు. క్లూస్ టీం, డాగ్ స్క్వాడ్‌ను రప్పించి ఇంటి పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆధారాలను సేకరించారు. చోరీకి పాల్పడిన వారు ప్రహరీ దాటి మాతాజీ ఆలయం వైపు వెళ్లినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు.

గెలిచిన దారులు మిగిలిన ఆకాంక్షలు

● నేడు గణతంత్ర దినోత్సవం

రాజ్యాంగం... దేశ పాలనావ్యవస్థకు పరమగ్రంథం. ప్రతి పౌరునికి శిరోధార్యం. బలహీనులకు వజ్రాయుధం. బలవంతులను అదుపు చేసే అంకుశం. పురుషస్వామ్య పెత్తందారీ నుంచి స్త్రీలు అడుగు ముందుకు వేయడానికి రాజ్యాంగం పరిచిన దారులు వారిని నేడు ఆత్మగౌరవంతో నిలబెట్టి స్వయం సమృద్ధి వైపు నడిపిస్తున్నాయి. సాధించింది ఎంతో. సాధించాల్సింది మరెంతో. ఆకాంక్షలను అలాగే నిలబెట్టుకుంటూ ముందుకు సాగాలని అంటున్నారు సీనియర్ రచయిత్రి.



భారత రాజ్యాంగాన్ని స్త్రీల దృష్టితో చూడటానికి ఈరోజొక వజ్రోత్సవ సందర్భం. వాలుకి కొట్టుకు పోయే యాంత్రికత నుంచి బైటకి వచ్చి, దాటి వచ్చిన కాలాలను, నడుస్తున్న సమయాలను నిమ్మళంగా చూస్తున్నప్పుడు కొంత సంతోషం, మరి కొంత బాధ. ఈ రోజుల్లో భర్త చనిపోతే భార్య చితిలోకి దూకనవసరం లేదు, అతి బాల్య వివాహాలు చేసుకోనవసరం లేదు, వితంతువులు రహస్య గర్భ విచ్ఛిత్తిలో ప్రాణాలు పోగొట్టుకోనవసరం లేదు. గడపచాటున నిలబడి మాట్లాడటం, ముట్టుగదుల్లో మగ్గడం, అవిద్య, అజ్ఞానం, మూఢనమ్మకాల నుంచి స్త్రీలు చాలావరకూ బైటపడ్డారు. రాజ్యాంగంలో స్త్రీలకి సమానహక్కులు పొందుపరచడానికి ముందుతరాల వారు చేసిన సంఘసంస్కరణ చాలావరకూ మూలకారణం. దీనికి సమానమైన చేర్పుని రాజ్యాంగ రూపకర్త అంబేద్కర్ ఆలోచనలు ఇచ్చాయి.



స్త్రీలని వాహికలుగా చేసుకుని కులం, మతం వ్యాప్తి చెందుతాయని, ఈ సమాజాన్ని కొందరి చెప్పు చేతుల్లోనే ఉంచుతాయన్నది అంబేద్కర్ అవగాహన. అందుకే దళిత, కార్మికవర్గాల కోసం ఆలోచించినంతగా స్త్రీ సమానత్వం కోసం కూడా పాటుబడ్డారు. రాజ్యాంగానికి మూలాధారమైన 'అందరికీ సమానమైన విలువ' అనే అంబేద్కర్ ప్రతిపాదన పైకి కనిపించే సాధారణ విషయం కాదు. ఆ కాలానికే కాదు, ఇప్పటికీ మనుషులు సమానంగా లేరు. స్త్రీలు చాలా విషయాల్లో రెండవ తరగతి పౌరులుగానే ఉన్నారు. ఆ స్థితిని పోగొట్టి, స్త్రీల జీవితాల్లో విప్లవాత్మక మార్పుల కోసం అంబేద్కర్ ప్రవేశపెట్టిన 'హిందూ కోడ్ బిల్' ఒక సంచలనం. అంతవరకూ స్త్రీలకి సామాజిక, రాజకీయ, కుటుంబహక్కుల వంటివి లేవు. సమానత్వ ప్రాతిపదిక మీద రాజ్యాంగం ద్వారా వారు ఆ హక్కులను మిగతా వారితో పాటు సహజంగానే పొందారు. ఉదాహరణకి రాజ్యాంగ ఏర్పాటుకి మునుపు సార్వత్రిక ఓటుహక్కు లేదు. తొంభైశాతం పైగా స్త్రీలకి ఓటువేయడం అంటే ఏమిటో తెలీదు. కానీ రాజ్యాంగం ద్వారా స్త్రీలంతా ఓటు వేయడమే కాదు, రాజకీయ పార్టీలలో చేరి, ఎన్నికలలో పాల్గొని, శాసనసభలకి చేరారు.

'బిఏ చదివినా బియ్యంలో రాళ్లేరక తప్పుతుందా' అన్నవారికి– ఉద్యోగాలు చేసి, ఊళ్ళేలి చూపించారు స్త్రీలు. బ్రిటిష్ పాలనకి భిన్నంగా భారత రాజ్యాంగం స్త్రీల ఉనికిని నిరూపించింది. రాజ్యాంగం ఇచ్చిన హక్కులను వాడుకుని చేసిన అనేక పోరాటాల ఫలితంగా స్త్రీలకి అనుకూలమైన కొన్ని చట్టాలు రూపొందాయి. వివాహానికి సరైన వయసు ప్రాతిపదిక అయింది. అబార్షన్ హక్కులు ఉన్నాయి. విడాకులు పూర్వమంత కఠినం కావు. స్త్రీలపై సాగే గృహహింస, లైంగిక వేధింపులు, అత్యాచారాలకి కఠినశిక్షలు ఉన్నాయి. ఆస్తి, వారసత్వ హక్కుల విషయంలో కూడా ప్రగతి కనబడుతోంది. ముఖ్యంగా స్త్రీల సామాజిక, రాజకీయ భాగస్వామ్యం మెరుగుబడింది.

అయితే, స్త్రీల హక్కులన్నిటికీ కాపాడగల రక్షణ వ్యవస్థలు నిష్పక్షపాతంగా లేవు. అవి మగ స్వభావాన్ని, మగ పెత్తనాన్ని తెలియక, తెలిసి ప్రదర్శిస్తాయి. దానివల్ల మొగ్గ పురుషుడి వైపు ఉండి స్త్రీ సమానత్వాన్ని సూచించే రాజ్యాంగస్ఫూర్తిని భగ్నం చేస్తాయి. అందుకే 'అందరికీ ఒకే విలువ' సూత్రం ఆచరణలో విఫలం అయింది. స్త్రీలు అన్ని ఉద్యోగాలకి అర్హులు. కానీ సైనికులుగా, భారీ వాహన చోదకులుగా, పెద్దపెద్ద హోదాలు కల ఉద్యోగులుగా, మంత్రులుగా, వ్యాపారవేత్తలుగా వారి ఉనికి ఎంత? ఇటీవలి అంచనాలు కార్మిక వర్గంలో, 'బాస్' స్థానాలలో స్త్రీల నిష్పత్తి పతనమవుతున్నదని హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఇక కొన్ని ప్రత్యేక రంగాల్లో స్త్రీలు అడుగు పెట్టాల్సే ఉంది.

సంసిద్ధత లేకపోవడం సమాజానికే కాదు, సమాజం తయారు చేసే స్త్రీలది కూడా కావొచ్చు. అందరినీ ఒక చోటికి చేర్చాలంటే వెనుకబడి ఉన్న వారిని ముందుకు చేర్చడానికి రిజర్వేషన్లు కావాలి. విద్యా ఉద్యోగ రంగాలలో స్త్రీలకి 33 శాతం రిజర్వేషన్లని అంగీకరించిన రాజ్యాంగం– చట్టసభలకి ఆ హక్కుని వర్తింపజేయలేక పోయింది. 33 శాతం రిజర్వుడ్ స్థానాల్లోనూ, జనరల్ స్థానాల్లో మరి కొందరు స్త్రీలు కలిసి చట్టసభలకి చేరి విధాన నిర్ణయాలు చేయడమన్న ఆలోచనకే రాజకీయపార్టీలు వ్యతిరేకం కనుకనే ఇంతవరకూ మహిళా రిజర్వేషన్ల బిల్లు ముందుకు పోవడం లేదు. స్త్రీల శరీరాల మీద పురుషులకి ఉండే హక్కులకి, స్త్రీల గౌరవానికి భంగకరంగా ఉన్న అడల్టరీ చట్టం ఎత్తి వేయడానికి రాజ్యాంగం ఏర్పడ్డాక కూడా దాదాపు ఏడు దశాబ్దాలు పట్టింది. తల్లికి బిడ్డల మీద ఉండాల్సిన సహజ బాధ్యతలు, హక్కుల విషయంలో కూడా చాలా వివక్ష ఇప్పటికీ ఉంది. పురుషుని ఇంటిపేరుతో స్త్రీ, ఆమె పిల్లలు గుర్తింపు పొందడం– పితృస్వామ్యం బలంగా ఉండడాన్నే సూచిస్తుంది.

రాజ్యాంగంలో కూడా స్త్రీలహక్కులకి సంబంధించి కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి. ఆచరణలో చాలా లోటుపాట్లు కూడా ఉన్నాయి. అయినాసరే స్త్రీలు తాము పోరాడి సాధించుకున్న చైతన్యాన్ని నిలుపుకోవడానికి తమ హక్కులకి రక్షణ ఉండాలని గట్టిగా అడగడానికి రాజ్యాంగమే ఆసరాగా ఉంది. దానికి తోడు మహిళాపోరాటాల సాధించుకున్న, సాధించుకోబోయే మార్పులు– 'అందరికీ ఒకే విలువ' సూత్రానికి స్త్రీలని మరింత దగ్గర చేస్తాయని నమ్మిక. ఈ నమ్మకాన్ని సడలనివ్వకుండా మనం ముందుకు సాగాలి.

– కె.ఎన్.మల్లీశ్వరి, రచయిత

"సన్నగా ఉండాలని కడుపు మాడ్చుకుంటే అనారోగ్యమే. చక్కగా తినాలి... చక్కగా ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయాలి. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అని **ఉష మూల్పూరి** అన్నారు. నిర్మాతగా తన తనయుడు నాగశౌర్యతో 'ఛలో', నర్తనశాల, కృష్ణా వ్రింద విహారి' తదితర చిత్రాలను నిర్మించారు. తొలి చిత్రం 'ఛలో' తోనే నిర్మాతగా సక్సెస్‌ని టేస్ట్ చేసిన ఉష ఇప్పుడు తన రెస్టారెంట్ 'ఉష మూల్పూరి'స్ కిచెన్' ద్వారా రుచికరమైన వంటకాలు అందిస్తున్నారు. ఇక గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా 'సాక్షి' కోసం ప్రత్యేకంగా కొన్ని వంటకాలు తయారు చేశారు. ఆ వంటకాలు తెలుసుకుందాం.

సర్వ ఆహార సమ్మేళనం



ఉష మూల్పూరి

"దేశమంటే మట్టి కాదోయ్ దేశమంటే మనుషులోయ్... ఆ మనుషుల ఆరోగ్యం మా బాధ్యత... అందుకే రిపబ్లిక్ డే సందర్భంగా చేసిన వంటకాల్లోనూ పోషక విలువలు ఉండేలా చూసుకున్నాను'' అంటూ దేశభక్తిని చాటుతూ, జెండా రంగులకు తగ్గట్టుగా తాను కూడా రెడీ అయి, కిచెన్‌లోకి ఎంటర‌య్యారు ఉష. ముందుగా నాన్ వెజ్ స్టార్టర్ చేశారు.. 'పండుమిర్చి కోడి వేపుడు, క్రీమ్ చికెన్, కరివేపాకు కోడి వేపుడు' చేసి, ఆ కాంబోని అందంగా ప్రెజెంట్ చేశారు.



''పండు మిర్చిలో విటమిన్ ఎ, బి, సి వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే క్యాన్సర్‌తో పోరాడే ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కరివేపాకులో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఇ వంటివి ఉంటాయి. కంటికి, జుట్టుకి మంచిది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా కరివేపాకు బెస్ట్. అందుకే ఆహారం ఆరంభమే ఆరోగ్యంగా ఆరంభించాలని ఈ స్టార్టర్స్ చేశాను'' అని వివరించారు ఉష. రైస్ ఐటమ్స్‌లో పుదీనా మాంసం పులావ్, చికెన్ ఫ్రైడ్ రైస్, పండు మిర్చి కోడి పులావ్ చేశారు. ''పుదీనాకి మంచి వాసన ఉంటుంది. దాంతో పాటు రుచి కూడా బాగుంటుంది. అలాగే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి పుదీనా మంచిది. ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్న పుదీనాని మీరు రోజూ తీసుకోవచ్చు. మనలో చాలామందికి రోజూ టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఆ టీలో కొన్ని పుదీనా ఆకులు వేసుకుని, తాగి చూడండి. మీకే తేడా తెలుస్తుంది. ఇక నాన్‌వెజ్ తినేవారికి చికెన్‌లో ఎన్ని పోషక పదార్థాలు ఉన్నాయో తెలిసిందే'' అని పేర్కొన్నారామె. మాంసాహారం మాత్రమే కాదు... శాకాహారం కూడా చేశారు ఉష. వెజ్‌లో కరివేపాకు వెజ్ పులావ్, పండుమిర్చి పనీర్ పలావ్, కర్డ్ రైస్ చేశారు. ''కరివేపాకు, పండుమిర్చి ఎంత మంచిదో ముందే చెప్పాను. పనీర్ మంచి ప్రొటీన్ ఫుడ్. నాన్‌వెజ్ తినేవారికి మాంసం రూపంలో ప్రొటీన్లు అందుతాయి. వెజిటేరియన్స్‌కి పనీర్ బెస్ట్. పనీర్‌లో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్... ఎక్కువ ప్రొటీన్ ఉంటుంది. ఇక మన ఇండియన్స్‌లో చాలా మందికి ఫైనల్‌గా పెరుగన్నం తింటేనే సంతృప్తిగా ఉంటుంది.



పెరుగులో కావాల్సినంత కాల్షియం ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. పొట్ట చల్లగా ఉండటానికి పెరుగన్నం కూడా చేశాను'' అని తెలిపారు ఉష మూల్పూరి.

ఎనిమిది పదుల వయసులవాళ్లకూ...

''మనం ఆహారం తీసుకున్నాక పొట్ట బరువుగా ఉండకూడదు. తేలికగా అనిపించాలి. ఫుడ్ బిజినెస్ ఆరంభించాలనుకున్నప్పుడు నా మెయిన్ టార్గెట్ ఇదే. మా రెస్టారెంట్‌కి ఎనభై ఏళ్ల వయసు, ఆ పైన ఉన్నవాళ్లు కూడా వస్తారు. 'పొట్ట చాలా తేలికగా ఉందమ్మా' అని వారు చెప్పినప్పుడు హ్యాపీగా ఉంటుంది'' అంటూ తన ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు.

సెలబ్రిటీలకూ...

''మా కిచెన్ వంటకాలను ఎన్టీఆర్, రామ్ చరణ్, ఉపాసన, కృష్ణారెడ్డి, హరీష్ శంకర్, బాబీ, బుచ్చిబాబు, కోటి, మెగా కృష్ణారెడ్డి, నందినీ రెడ్డిగార్లు వంటివారు ఇష్టపడతారు. మా దగ్గర బ్రోకోలీ కాషూనట్ చిల్లీ గార్లిక్ ఫేమస్. ఇవి ఎక్కువగా తెప్పించుకుంటారు'' అని చెప్పారు ఉష.

అవగాహన పెంచుకోవాలి

''నేను రెస్టారెంట్ పెట్టాలనుకున్నప్పుడు నాకు పెద్దగా ఏమీ తెలియదు. జీతాలిచ్చి మనుషులను పెట్టుకుని, వాళ్లతో చేయించే యొచ్చు. కానీ అందులో పరిపూర్ణత ఉండదు. వంటకు కావల్సినవి కొనడం నుంచి వాటిని సరిగ్గా శుభ్రం చేసి వండటం వరకూ అన్నింటినీ దగ్గరుండి చేయించేదాన్ని. 'సర్వ మత సమ్మేళనం' అంటారు... 'సర్వ ఆహారం సమ్మేళనం' అంటాను. రెస్టారెంట్ అంటే రకరకాల వాళ్లు వస్తారు. వాళ్లకి తగ్గట్టుగా ఉండాలి కదా. నా కుటుంబ సభ్యులకు వండుతున్నట్లుగా భావించి వంట చేయిస్తాను. వీలున్నప్పుడల్లా అన్ని టేబుల్స్ దగ్గరికి వెళ్లి, అందర్నీ పలకరిస్తుంటాను. 'మాకు ఇంటికి వచ్చినట్లుగా ఉంది' అని అంటుంటారు. అందరికీ 'సాక్షి' ద్వారా థ్యాంక్స్ చెబుతున్నాను'' అంటూ ముగించారు ఉష.

– డి.జి. భవాని

హెల్త్

● టీన్- అనీమియా

ఆ టైమ్ లోనూ ఐరన్ యువతిలా...



భారతదేశంలోని మహిళల్లో రక్తహీనత (అనీమియా) చాలా ఎక్కువ. కొన్నేళ్ల కిందట దాదాపు 85 శాతం మంది మహిళలు అనిమిక్‌గా ఉండేవారు. క్రమంగా మహిళల్లోనూ చైతన్యం పెరుగుతుండటంతో ఇటీవల అది 57 శాతానికి చేరింది. ఇంతగా చైతన్యం పెరిగాక కూడా దేశంలోని సగానికి పైగా మహిళలు అనీమియాతో బాధపడుతున్నారు. ఇక ఇటీవలే పీరియడ్స్ మొదలైన టీనేజీ అమ్మాయిల్లో రక్తహీనతతో బాధపడుతుండేవారు ఇంకా ఎక్కువ. నేషనల్ ఫ్యామిలీ హెల్త్ సర్వే 2019–21 ప్రకారం 15 నుంచి 19 ఏళ్ల వయసుండే కౌమార బాలికల్లో అనీమియాతో బాధపడేవారు 59.1 శాతం! రుతుస్రావంలో రక్తం కోల్పోతుండటం, అది భర్తీ అవుతుండగానే నెలసరితో రక్తం కోల్పోతుండటంతో యువతుల్లో రక్తహీనత కనిపిస్తోంది.

కొత్తగా పీరియడ్స్ మొదలైన టీనేజ్ అమ్మాయిలు అనీమియాకు లోనుకాకుండా ఉండాలంటే ఆహారంలో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేమితో చూద్దాం.

ఆహారంలో ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సినవి...

● శాకాహారులు తమ ఆహారంలో తాజాగా ఉండే ఆకుకూరలు, ఎండు ఖర్జూరం, నువ్వులు, బెల్లం (బెల్లం, నువ్వులు ఉండే నువ్వుల జీడీలు, బెల్లం, వేయించిన వేరుశనగలు ఉండే పల్లీపట్టీలు తీసుకోవడం మేలు), గసగసాలు, అటుకులు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ● ఒకవేళ మాంసాహారులైతే ఆహారంలో వేటమాంసం, చేపలు, చికెన్‌తో పాటు... మటన్, చికెన్ లివర్‌ను ప్రత్యేకంగా తీసుకోవడం మంచిది.

● మాంసాహారం, శాకాహారం ఈ రెండింటిలోనూ ఐరన్ ఉంటుంది. అయితే మాంసాహారంలో హీమ్ ఐరన్ ఉంటుంది. హీమ్ ఐరన్ అంటే... తిన్న వెంటనే అది ఒంటికి పట్టే రూపంలో ఉంటుంది. అదే శాకాహార పదార్థాల్లో ఉండే నాన్‌హీమ్ ఐరన్ ఒంటికి పట్టేలా చేయడానికి విటమిన్–సి కావాలి. కాబట్టి శాకాహారులు తమ ఆహారాల్లో ఐరన్ ఉండేవి తినేటప్పుడు వాటితో పాటు విటమిన్–సి ఉండే తాజా పండ్లైన జామ, నిమ్మ, నారింజ వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి లేదా వంటకాల్లో విటమిన్–సీ ఎక్కువగా ఉండే ఉసిరి వంటివి తీసుకుంటూ ఉండాలి.

● మాంసాహారులైనా, శాకాహారులైనా కోడిగుడ్డు, పాలు తప్పనిసరిగా రోజూ తీసుకోవాలి. కోడిగుడ్డులో పచ్చసొన తీసుకోకూడదనే అభిప్రాయాన్ని వదిలించుకోవాలి. ఎందుకంటే పచ్చసొనతో వచ్చే హానికరమైన కొలెస్ట్రాల్ కంటే, అది తీసుకోకపోతే కోల్పోయే పోషకాలే ఎక్కువ.

● రుతుస్రావం అవుతున్న సమయంలో ద్రవాహారం సమృద్ధిగా లభించేలా ఎక్కువ నీళ్లు తాగుతూ, కొబ్బరినీళ్లు తీసుకోవడం కూడా మంచిదే.

మరికొన్ని సూచనలు

● రుతుస్రావం సమయంలో అమ్మాయిలు రక్తాన్ని ఎక్కువగా కోల్పోతుంటారు కాబట్టి ఎక్కువ మోతాదులో ఆహారం ఇవ్వాలంటూ పొరుగువారు, ఫ్రెండ్స్ చెబుతుంటారు. అది వాస్తవం కాదు. ఈ టీనేజ్‌లోనే అమ్మాయిలు తాము తీసుకునే క్యాలరీల వల్ల బరువు పెరుగుతుంటారు. అందుకే ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం కంటే... ఆహారాన్ని ఎప్పటిలాగే తీసుకుంటూ ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలూ తీసుకోవాలి.

● కొత్తగా రుతుస్రావం మొదలైన అమ్మాయిలకు కొబ్బరి, బెల్లం పెట్టాలంటారు. సంప్రదాయకంగా పెద్దలు చెప్పే ఆ ఆహారం పెట్టినా పరవాలేదు. అయితే కొబ్బరిలో, నువ్వుల్లో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ. కాబట్టి వాటిని కాస్త పరిమితంగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ● నెయ్యికి బదులు వెన్న వాడటం మేలు. ఎందుకంటే వెన్నకాచి నెయ్యి చేశాక అందులో కొన్ని పోషకాలు తగ్గుతాయి. అయితే వెన్న తీసుకుంటే అందులోని కొవ్వులు... ఫ్యాట్ సాల్యుబుల్ విటమిన్స్‌ను బాగా ఒంటబట్టేలా చేస్తాయి. ● అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా పీరియడ్స్ సమయంలోనూ తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం అవసరమని తెలుసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా రోజుకు 45 నిమిషాల చొప్పున కనీసం వారానికి ఐదు రోజుల పాటైనా వ్యాయామం చేస్తే హార్మోన్లు క్రమబద్ధంగా విడుదల కావడం జరుగుతోంది. అయితే కొంతమంది విషయంలో మాత్రం పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యాయామం కుదరకపోవచ్చు. వాళ్ల మినహా మిగతా యువతులంతా వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

అస్సలు తీసుకోకూడనివి...

● బేకరీ ఐటమ్స్, కెఫిన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉండే కూల్‌డ్రింక్స్ అస్సలు తీసుకోకూడదు.

చాలా పరిమితంగా తీసుకోవాల్సినవి...

● ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే పచ్చళ్లు, అప్పడాలు వంటి వాటినీ, కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను చాలా పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ● కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉండే కాఫీ చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి.



డా. పూజితాదేవి సూరనేని
సీనియర్ హైరిస్క్ ఆబ్‌స్ట్రీషియన్ & రోబోటిక్ సర్జన్

● నీ రిప్లేస్‌మెంట్ - రోబో

సునిశితంగా శస్త్ర చికిత్స



మోకాలి ఎముకల తాలూకు మృదులాస్థి (కార్టిలేజ్) అరిగాక... మోకాలి కదలికల్లో ఒకదానితో మరొకటి ఒరుసుకుంటే తీవ్రమైన నొప్పి రావడం... ఈ అరుగుదల తీవ్రత నాలుగో దశకు చేరాక మోకాలి మార్పిడి (నీ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ) అవసరం ఏర్పడటం అందరికీ తెలిసిందే. ఇప్పటివరకు సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో చేసే నీ రీప్లేస్‌మెంట్ చికిత్సల స్థానంలో ఇప్పుడు రోబో సహాయంతో శస్త్రచికిత్స (రోబోటిక్ సర్జరీ) వంటి అధునాతన పద్ధతులు అమల్లోకొచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో రోబోటిక్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీతో ఉండే సౌలభ్యాలూ, అనుకూలత గురించి తెలుసుకుందాం.

మోకాలి ఎముకల అరుగుదల అనేక విధాలుగా జరుగుతుంది. ఈ అరుగుదలను ఆర్థరైటిస్‌గా పేర్కొంటారు. ఇందులో దశలు ఉంటాయి. ఒకదశ దాటాక (నాలుగో దశ) ఇక మోకాలి మార్పిడి శస్త్రచికిత్స వల్లనే నొప్పి తగ్గుతుంది. గతంలోనూ... ఆ మాటకొస్తే ఇప్పుడు కూడా సాధారణ సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో శస్త్రచికిత్సలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. అయితే ఇటీవల అనేక శస్త్రచికిత్స పద్ధతుల్లో వచ్చినట్టే మోకాలి మార్పిడి చికిత్సల్లో సైతం రోబోటిక్ సర్జరీ సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అందునా ఇప్పుడు కృత్రిమ మేధ (ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్)తో పని చేస్తూ... అత్యంత సునిశితంగా (ప్రెసిషన్‌తో) శస్త్రచికిత్స చేయగల సామర్థ్యం ఉన్న అత్యాధునిక రోబోల సహాయాన్ని వైద్యులు తీసుకుంటున్నారు. సంప్రదాయ శస్త్రచికిత్సతో పోలిస్తే ఈ అధునాతన పద్ధతిలో జరిగే శస్త్రచికిత్సతో ప్రయోజనాలేమిటో చూద్దాం.

● **కృత్రిమ పరికరాలు చాలాకాలం పాటు మన్నడం:** లోపల అమర్చాల్సిన పరికరాలను చాలా సునిశితత్వంతో అత్యంత ఖచ్చితమైన స్థానాల్లో అమర్చడం వల్ల అవి త్వరగా రాసుకుపోవడం, ఒరుసుకుపోవడం జరగవు. దాంతో చాలాకాలం పాటు మన్నికతో ఉంటాయి.

● **తక్కువ నొప్పి:** రోబోటిక్ శస్త్రచికిత్సలో నొప్పి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

● **చాలా తక్కువ దుష్ప్రభావాలు:** చాలా ఖచ్చితత్వంతో శస్త్రచికిత్స జరిగిపోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వంటి దుష్ప్రభావాలు రావడం చాలా తక్కువ.

● **టైలర్ సర్జికల్ అప్రోచ్:** అందరి దేహభాగాలూ, వాటితో పనిచేసే తీరుతెన్నులు ఒకేలా ఉండవు. దాంతో బాధితుల మోకాలి చుట్టూ ఉండే టెండన్లు, లిగమెంట్లు సరిగ్గా అమరిపోయేలా వారి అవసరాలకు తగ్గట్లుగా కృత్రిమ ఉపకరణాల రూపకల్పన, లోపల వాటి అమరిక అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో జరగడంతో గతంలోని వారి వ్యక్తిగత అవయవం లాగానే మోకాలి భాగాలు అమరిపోతాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే

మరింత ఎక్కువ సునిశితత్వం

ఇలాంటి అత్యాధునిక రోబోల సహాయంతో చేసే శస్త్రచికిత్సలో సర్జన్ల ముందర బాధితుల తాలూకు మోకాలి 3–డి ఇమేజ్ స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటుంది. సంప్రదాయ చికిత్సల్లో ఇది అంత పూర్తిగా, స్పష్టంగా కనిపించక పోవచ్చు. ఫలితంగా కృత్రిమ మోకాలి ఎముకల భాగాల్ని అమర్చేటప్పుడు మునుపు ఉన్నట్లే సరిగ్గా అమరిపోయేలా అమర్చడానికి వీలవుతుంది.

వేగంగా కోలుకోవడం

రోబోటిక్ శస్త్రచికిత్స అత్యంత సునిశితత్వంతో జరగడంతో గాయం చాలా త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇక దుష్ప్రభావాలు (సైడ్ ఎఫెక్ట్స్) కూడా చాలా తక్కువగా ఉండటం ఫలితంగా చాలా వేగంగా కోలుకుని, చాలా త్వరగా ఇంటికెళతారు.



సంప్రదాయ చికిత్సలో శస్త్రచికిత్స చేసి లోపలి భాగాలను చూసేవరకు కండరాల పరిస్థితి అంతగా తెలియదు. అనుభవజ్ఞులైన శస్త్రచికిత్స నిపుణులు తమ అంచనా ప్రకారం శస్త్రచికిత్స నిర్వహిస్తారు. అయితే రోబోటిక్ సర్జరీలో కండరాల తీరుతెన్నులు శస్త్రచికిత్స ముందే స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. ఫలితంగా ఖచ్చితమైన శస్త్రచికిత్సకు అవకాశం దొరుకుతుంది. దాంతో శస్త్రచికిత్స తర్వాత మోకాలు ముందుకూ వెనక్కు కదలడం (ఎక్స్‌టెన్షన్, ఫ్లెక్షన్) వంటి కదలికలు చాలా బాగుంటాయి. అందునా మోకాలి దగ్గర వంగడం అనేది సంప్రదాయ చికిత్స కంటే మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాగుంటుంది. మోకాలు ఒంచేటప్పుడు సైతం నొప్పి చాలా తక్కువ.



డా. నీలం రమణారెడ్డి,
రోబోటిక్
నీ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్

ఎవరికి ఈ శస్త్రచికిత్సలు

గతంలో శస్త్ర చికిత్స చేయించుకుని విఫలమైనవాళ్లు (వీళ్లలో మోకాలి దగ్గర కదలికలు చాలా పరిమితంగా ఉండటం, కాలు కదిలిస్తున్నప్పుడు నొప్పి ఉండటం వంటి లక్షణాలుంటాయి), అరుగుదల చాలా ఎక్కువగా (సివియర్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్) ఉన్నవారికి, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతుండేవారికి, అలాగే ఇక నొప్పి నివారణ మందులూ, ఇతర చికిత్సలు పని చేయని వారికి ఈ రోబోటిక్ శస్త్రచికిత్స ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.